

台灣基督長老教會朴子教會附設嘉義縣私立東明幼兒園

114 學年度第二學期 6 月份餐點表

日期	星期	營養早餐	營養午餐	下午點心	每日餐點均含四大類食物
1	一	花捲、牛奶	白米飯、滷桂竹筍、時蔬、三絲湯、 <b>水果</b>	綠豆薏仁湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
2	二	玉米濃湯	雞柳什錦燴飯、時蔬、黃瓜小丸子湯、 <b>水果</b>	鍋燒意麵	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
3	三	清粥、紅燒豆腐	麻醬乾麵、時蔬、冬瓜蛤蠣湯、 <b>水果</b>	傳統豆花	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
4	四	米苔目湯	小米飯、蘿蔔燒肉、時蔬、枸杞山藥湯、 <b>水果</b>	關東煮	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
5	五	雞絲蛋麵	白米飯、糖醋雞丁、時蔬、小魚干味噌湯、 <b>水果</b>	仙草蜜	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
8	一	黑糖饅頭、牛奶	白米飯、香菇素燥、時蔬、金針菇湯、 <b>水果</b>	薏仁紅豆湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
9	二	地瓜粥、小菜	鮮蔬肉絲炒麵、香菇雞湯、 <b>水果</b>	傳統飯糰	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
10	三	青菜餛飩麵	白米飯、糖醋肉片、時蔬、紫菜蛋花湯、 <b>水果</b>	八寶粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
11	四	豆腐羹	燕麥飯、京醬豬柳、時蔬、紅白雙蔔湯、 <b>水果</b>	營養雞絲麵	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
12	五	什錦細粉	白米飯、雞肉咖哩、青花菜、鮮魚湯、 <b>水果</b>	火腿吐司	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
15	一	蔬菜粥	木須炒麵、時蔬、大黃瓜湯、 <b>水果</b>	綜合滷味	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
16	二	吐司、豆漿	古早味手作肉粽、鮮筍湯、 <b>水果</b>	雞蛋布丁	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
17	三	滑蛋瘦肉粥	白米飯、瓜瓜蒸肉、時蔬、玉米大骨湯、 <b>水果</b>	蛋花冬粉	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
18	四	牛奶脆片	白米飯、豬排、白菜滷、芹珠貢丸湯、 <b>水果</b>	吐司、麥茶	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
19	五	端午節放假一天			
22	一	養生粥	五色炒飯、時蔬、金針湯、 <b>水果</b>	冬瓜粉圓	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
23	二	蘿蔔糕蔬菜湯	茄汁義大利麵、馬鈴薯排骨湯、 <b>水果</b>	營養蛋餅	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
24	三	饅頭、豆漿	白米飯、蠔油小雞腿、時蔬、海帶芽湯、 <b>水果</b>	黑糖綠豆	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
25	四	營養拉麵	地瓜飯、香滷肉燥、時蔬、冬瓜湯、 <b>水果</b>	山藥排骨粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
26	五	西式湯餃	紫米飯、三杯雞丁、時蔬、青菜豆腐湯、 <b>水果</b>	檸檬愛玉	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
29	一	饅頭、牛奶	白米飯、醬燒冬瓜、時蔬、菇菇湯、 <b>水果</b>	鮮蔬拉麵	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
30	二	絲瓜麵線	燕麥飯、洋蔥燒雞、時蔬、柴魚湯、 <b>水果</b>	冬瓜菜燕	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果

★~本園一律使用國產豬、牛肉食材~★

★~每週一 蔬食健康又環保~★